

保護者様

スクールカウンセラー便り vol.1

みなさん、こんにちは。スクールカウンセラーの井上聖子(いのうえしょうこ)です。本年度も潮見小学校で勤務することになりました。昨年度に続き、よろしくお願いいたします。

新年度がスタートしてまだ日が浅いですが、お子様のご様子はいかがですか？まだ慣れない環境での生活を、みなさんそれぞれの心持ちで過ごしておられるのではないかなと思います。

4月は、緊張感から多少のことはがんばってしまうのですが、新生活に慣れてきた頃に疲れがどつと出てくることがあります。また、がんばりすぎてしまう傾向のあるお子様は、ぎりぎりまでしんどさに耐えてしまうことがあります。いづれにしても、この時期は変化が大きく疲れがたまりやすいです。これは大人も子どもも共通です。ご家族で、この期間は少し早めに寝るなどの工夫をされるとよいかもしれません。

では、心地よく過ごすためのヒントをお伝えしたいと思います。まずは、しんどい時はしっかり休む。そして、自分の楽しいことをするというのが一番身近な方法ではないかと思います。体を動かしたり、おしゃべりしたり、絵をかいたり、きっとお子様それぞれのリラックス法をお持ちですね。ゲームや動画スマホなどは、導入する時期の検討も含め、あらかじめ時間やルールを決めておいて、賢くつきあうという方法ではないかと感じています。次に、私のお気に入りの方法も紹介します。とても簡単なのですが、深呼吸です。「疲れたな」と感じた時やがんばっている時ほど、深い呼吸を意識してください。シャボン玉を吹く時のように細く長く「ふう～」と息を吐き、入ってくる息の心地よさを感じるだけで十分です。回数は、自分がしたいだけしてみるといいですよ。低学年のお子様は、一緒にしてあげると分かりやすく、保護者のみなさんもリラックスできてよいかもしれません。他にもいろいろなリラックス方法があります。自分にあった方法で、自分自身を心地いい状態に調べていると、たいていのことは乗り切れます。もし、それでもお子様がしんどそうだなという時は、身近な信頼できる人や先生に相談してください。スクールカウンセラーに相談するというのもひとつの方法です。みなさんが、相談しやすい場を調べてお待ちしております。

<カウンセリングの日程のご案内>

- 相談日時： 火曜日 10:30～15:35(1回約45分) ※学校行事等で変更となる場合があります。
- 対象者： 潮見小学校の児童・保護者
- 相談内容： 自分の気持ちや身体に関すること、家族・友だち関係について、子育てについて、勉強のこと、学校生活など
- 相談場所： 潮見小学校・潮見中学校(カウンセリングルーム)
※基本的には潮見中学校に在中しております。小学校でのカウンセリングをご希望の場合はご相談ください。
- 申込方法： 担任の先生か教頭先生を通して予約を入れてからお越しください
- 問合せ先： 潮見小学校 TEL:0797-34-0721
- 1学期の相談予定日(事情により予定を変更する場合があります)

4月 25日(火)
5月 9日(火) ・ 5月 16日(火) ・ 5月 23日(火) ・ 5月 30日(火)
6月 6日(火) ・ 6月 13日(火) ・ 6月 20日(火) ・ 6月 27日(火)
7月 4日(火) ・ 7月 11日(火) ・ 7月 18日(火)



よろしくおわがいたします！